

사회적 거리가 필요한 전염병 발병 중 스트레스 대처법

정신 보건국은 카운티내 가족, 친구 및 동료들의 복지를 지원합니다. 전염병의 발병에 대한 소식을 듣고 읽거나 볼 때, 불안감을 느낄 수 있고 스트레스 증상이 나타날 수 있습니다. 이러한 스트레스의 징후는 아주 정상적입니다. 전염병이 발생하는 동안 자신의 신체적, 정신적 건강을 돌보고 이번 사태의 영향을 받는 사람들에게 친절을 베푸십시오.

감정적으로 고통을 받을 때 대처하는 방법

1. 스트레스를 관리하십시오

- 최신 정보를 접하십시오. 주변 지역 상황에 대한 최신화는 신뢰할 수 있는 출처를 참조하십시오.
- 자신만의 강점에 집중하십시오.
- 일상 생활을 영위하십시오.
- 긴장을 풀고 휴식을 취할 시간을 마련하십시오.

2. 최신 정보를 유지하고 가족에게 알리십시오

- 지역 사회의 지역 의료 및 정신 건강관련 지원에 대해 미리 알아 두십시오.
- 전염병에 대한 확인되지 않은 뉴스를 공유하지 않음으로써 불필요한 불안감과 공황을 피하십시오.
- 유아에게 해당 연령에 맞는 정보를 제공하고 침착함 유지하십시오. 아이들은 종종 여러분이 느끼는 것을 느낍니다.

3. 온라인 또는 전화를 통해 지역사회와 연결하십시오

- 소셜 메신저 또는 전화 통화를 통해 가족 및 친구들과 연락을 유지하십시오.
- 지역사회 및 / 또는 신앙 기반 그룹 온라인 채팅 그룹에 참여하십시오.
- 가족, 친구, 동료 및 성직자의 도움을 받으십시오.
- 주변의 도움이 필요한 이웃이나 친구에게 다가가십시오.

4. 필요한 사회적 거리 지침을 유지하면서 다른 사람들에게 다가가고 도우십시오

- 감염병의 발생으로 영향을 받은 사람을 아는 경우 전화를 걸어 상태를 확인하고 그들의 비밀을 보장하십시오.
- 식사를 전달해 주는 것과 같이 사회적 거리를 두도록 요청받은 사람들을 위한 친절할 행동을 고려하십시오.

5. 감성을 헤아리십시오

- 외모나 가족의 출신을 가지고 누군가를 비난하거나 질병에 걸린 것이라고 가정하지 마십시오.
- 전염병은 인종 또는 민족과 관련이 없습니다. 인종주의와 외국인 혐오증을 조장하는 거짓 소문이나 부정적인 고정 관념들을 친절함으로 맞서십시오.

여러분이나 소중한 사람이 대처하는 데 어려움을 겪고 있다면 전문적인 도움을 찾아보는 것을 고려해 보십시오.



능동적으로 지내십시오!

1. 신뢰할 수 있는 출처를 통해 최신 정보를 알고 계십시오.
2. 친구, 가족 및 지역사회 단체와 연락을 유지하십시오.
3. 긍정적인 태도와 시각을 유지하십시오.

지원

로스 앤젤레스 카운티
정신보건국
(800) 854-7771
(562) 651-2549 문자 전송 전화 (TDD / TTY)
<https://dmh.lacounty.gov>

로스 앤젤레스 카운티
공중 보건부:
<http://publichealth.lacounty.gov/meda/Coronavirus>
혹은 자세한 내용은 2-1-1 로 문의하십시오.